

乳がん みんなでつくる知恵袋

～がんになっても私らしく～

精神的に不安定になる。



職場の同僚からはれものに触るような扱いをされる。



すべてののにおいが気持ち悪くて、つらい。



こんなにお金がかかるとは思っていなかった。



術後の胸に合うブラジャーが少ない。

乳がんみんなで作る知恵袋～がんになっても私らしく～

「乳がん患者さん400名の生活ニーズ調査」を実施したところ、日常生活を過ごす上で、治療や生活に関わるお金の負担、周囲とのコミュニケーションの取り方、食事やファッション、メイクに関わることなど、多くの患者さんが悩んでいることが分かりました。また体験者の皆さんから多くの生活のヒントが寄せられました。私たちはこれらの情報をもとに少しでも皆さんのお役に立ちたい…との思いから、各専門家からのアドバイスやメッセージを加えて一冊の冊子にまとめました。

患者さんの日常生活には、ご家族、医療関係者、ご友人など、周囲の理解とサポートが大切です。体験者の皆さんが「こんなことを悩んでいるんだ…、不安なんだ…」ということを知り、「寄り添う気持ち」をもっていただけたらと思います。

乳がんになっても自分らしくいきいきと過ごせるように私たちは応援します。

目次

| | |
|--------------------|---------|
| こころ編の調査概要 | 3 |
| 1. 自分 編 | 4 |
| 2. 家族 編 | 6 |
| 3. 友人・ご近所との関係 編 | 11 |
| 食事編の調査概要 | 13 |
| 1. 治療中の食事 編 | 14 |
| 2. 治療後の食事 編 | 19 |
| ファッション・ヘアメイク編の調査概要 | 21 |
| 1. ファッション 編 | 22 |
| 2. ヘアメイク 編 | 29 |
| お金・働く編の調査概要 | 33 |
| 1. お金 編 | 34 |
| 2. 働く 編 | 43 |
| お役立ちリンク集 | 46 - 47 |

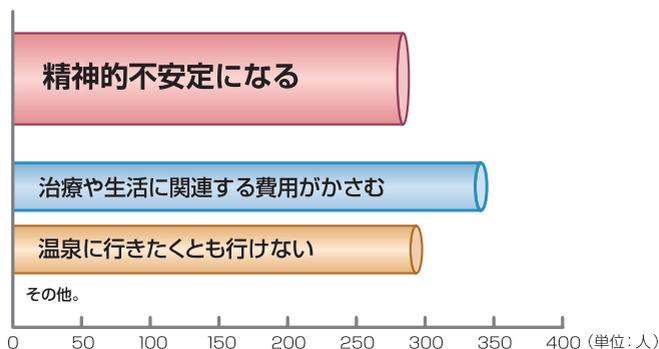
* 「乳がん患者さん400名の生活ニーズ調査」(2012年2月)の内容は下記より閲覧できます。
一般社団法人CSRプロジェクト <http://www.workingsurvivors.org/report.html>

こころ編の調査概要

「乳がん患者さん400名の生活ニーズ調査」で、「辛かった／困った経験」のうち、3番目に多かったのが「精神的に不安定になる」でした。

治療そのもの、自分の体のことに関する不安はもちろんのこと、職場や家族、友人関係など周囲とのコミュニケーションに不安を抱える方も多いです。

さらにその悩みは、家族構成や働き方、子どもの有無、年齢などによって異なることがわかりました。



※出典「医薬経済」(株式会社医薬経済社) 2012年6月15日号・7月1日号・7月15日号より

病気になるのは辛いことです。でも、病気は「人生で大切なこと」を考えるきっかけにもなります。あなたの気持ちや、あなたが大切にすることをまわりにわかってもらいましょう。そのためには、「自分から伝える」「相手に説明する」ことも大切です。とまどっているのはまわりの人たちも同じ。しぶとくつきあっていきましょう。

そして、しんどいことは一人で抱えず、まわりの力を借りましょう。ちょっと"自己中"なくらいでちょうどいいですよ。

監修：国立研究開発法人 国立がん研究センター
がん対策情報センター がんサバイバーシップ支援研究部
高橋 都



1. 自分編

「精神的に不安定になる」(アンケート結果より)



突然、乳がんと告げられて治療を受けることになれば、誰しも不安に思うものです。程度の差こそあれ、「不安を感じたことがない」なんていう方はいないでしょう。

うつ状態になって、毎日泣いていたという方もいれば、ホルモン療法の影響で情緒不安定になり、些細なことでも涙が出たり落ち込んだりという日々が半年ほど続いたという方もいらっしゃいます。

がんと診断されたときだけではなく、治療中は薬の副作用のことや治療と社会生活との両立の問題、そして治療後も再発や転移の心配など、そのときどきで不安に感じることもあり、精神的な負担は大きいと思います。

● 不安になるのは仕方のないこと、焦らないで

乳がんだけではなく、大きな病気にかかると誰しも不安を抱えるものです。不安に思うのは仕方のない。無理に気持ちを切り替えようとするのではなく、不安な心を認めてあげることが大切です。治療を終えても心配は続くかもしれませんが、毎日を過ごすなかで月日が解決してくれることもありますから、焦らなくてもいいのです。



● 一人で悩まないで、相談を！

一人で考えていると悪い方へ悪い方へと思考が働いてしまうかもしれません。まずは担当の医師や病院の相談支援室（病院によって名称は異なります）に相談してみてもいかがでしょうか。相談支援室では医療ソーシャルワーカーや看護師、心理士などの専門家が、治療の悩みから生活やお金の不安までさまざまな相談に応じてくれます。

また、カウンセリングを受けたり、がんの患者会など、他のがん患者さんと交流する機会を持つのもいいでしょう。



● 時には気分転換を図りましょう！

病気のことばかり考えないように、と言っても難しいかもしれません。でも、少しずつでも好きなことに充てる時間を意識的につくってみてください。

病気について考え続けることを、ちょっと中断することで、気分転換が図れると思います。



■ 先輩からのアドバイス

- ・ 月日が解決してくれた！
- ・ 焦らずのんびり過していたら少しずつ楽になった！
- ・ インターネットで同じ病気を乗り越えた人のブログを読んだ！



2. 家族編



① パートナーとの関係

「病気のせいで関係が壊れそうで、心を開けない」 (アンケート結果より)

不安だけで、話したいこと、相談したいことはたくさんあるけれど、不安な気持ちをぶちまけたら、パートナーとの関係が崩れてしまうんじゃないか…。そう考えると何も言えなくなったり、心を開けなくなってしまうという方もいるでしょう。でも、そう悩むことがさらにストレスの種になってしまいます。

● 思い切って話してみましょう

「わかってほしい」と思うことがあれば、思い切って相手に伝えてみましょう。その際、具体的にどういうことを悩んでいるのか、どういうことに不安を感じるのか、相手が理解できるように話すよう心がけること。とはいえ、相手も病気の初心者です。病気のことを理解するまで、少し時間がかかります。一緒に勉強して、知識を共有するようにはいかがでしょうか。

「パートナーが家庭のことをサポートしてくれない」
「パートナーが病院にまったく付き添ってくれない」 (アンケート結果より)

治療もしながら、今までと同じように家庭のこともこなすというのは、身体的にも精神的にも大変です。そんなときにはパートナーに手伝ってほしいもの。

また、検査結果の告知があるときなど、大切なときには、パートナーに病院に付き添ってもらって、一緒に話を聞いてほしいという方も多いでしょう。しかし、そうしたサポートが得られないという悩みも耳にします。

●「どうしてほしいか」、明確に伝えましょう

相手もがんのことは初心者です。どうサポートすればいいのかわからないことも多いでしょう。「一緒にがんばってほしい」と伝えた上で、「どうしてほしいのか」「何を手伝ってほしいのか」、具体的にはっきりと頼んだほうが、相手にとってはありがたいのではないのでしょうか。そして、手伝ってもらったらちゃんと感謝の気持ちを伝えること。

ただ、パートナーがどうしても時間をつくれないうということもあると思います。その際は、他の家族に病院に付き添ってもらったり、家のことを手伝ってもらったりと、うまく分担しましょう。

「パートナーから性交渉を求められなくなった」(アンケート結果より)

がんと診断されてから、手術を受けてから、パートナーが体に触れることがなくなった、性交渉を求められなくなった。なかには、スキンシップがなくなり、次第に疎遠になった結果、別れを告げられたという方もいらっしゃいます。支えになってほしい人が、まさに支えてほしいときに去ってしまうのはとてもつらいものです。

●自分の体のことを率直に伝えましょう

もしかしたら、相手もどうしてよいかかわからず、躊躇しているのかもしれない。そんなボタンのかけ違いが心の距離を生んでしまうこともあるので、治療前に自分の体の状態、自分の気持ちを、できるだけ言葉にしてパートナーに伝えておきましょう。

また、治療中や治療直後は精神的にも身体的にも、性交渉を求められても難しいかもしれませんが、「もうそろそろ大丈夫かな」というタイミングがあれば、改めて話しあってみましょう。



「パートナーから性交渉を求められても、応じられない」

(アンケート結果より)

「パートナーから性交渉を求められなくなった」という悩みとは逆に、求められても、手術跡が痛んで肌を合わせる気になれなかったり、体に触れられることにまだ抵抗があったりと、「どうしても応じられない」という方もいるでしょう。

● 無理は禁物、きちんと話し合しましょう

気持ちも体も無理は禁物です。まずはきちんと話し合うことが大切です。術創や触れてほしくない部分があれば予め伝え、もし、「どうしてもそういう気持ちになれない」という場合は、正直に話して理解してもらいましょう。化学療法やホルモン療法で卵巣機能が低下し、性交痛が生じる場合もあるため、水溶性の潤滑ゼリーなどを使ってみるとよいかもしれません。また、いきなり性交を考えるのではなく、手をつなぐ、マッサージをしあうといったふれあいからはじめる方が無理がない場合もあります。治療前のようにと考える必要はありませんから、お互いに無理なく心地よくいられる関係を考えましょう。



② 子どもとの関係

「子どもの相手、世話を十分にあげられない」(アンケート結果より)

病気のことで頭がいっぱいになり、子どものことにまで気が回らない、子どもの世話をしなければいけないことを負担に感じてしまう、体調が悪いときにはついイライラして子どもの相手を十分にできない——。大きな病気にかかったときには、誰しも、自分自身の心身を維持するので精いっぱいになってしまうものです。

また、手術の影響で子どもを抱っこしてあげられなかったり、遊び盛りの子どもの相手に付き合ってあげられない、といったことに対しても、「申し訳ない」と思うかもしれません。

「母親なのに」と自分を責める気持ちが出てしまうかもしれませんが、親が思っている以上に子どもはちゃんとわかってくれるもの。その子の年齢、理解力に合わせて説明してあげることが大切です。

● お子さんにもわかりやすく説明を

急にお母さんの様子が変わったら、「どうしたんだろう」「私が何かしっちゃったのかな」など、お子さんも不安になるはずです。何も説明されないことで、現実以上に悲観的に受け止めたり、家族のなかで深い疎外感を抱くこともあります。

お子さんの年齢に応じて、わかりやすい言葉で病気について説明してあげることが大切です。落ち着いて説明できる精神状態ではなければ、パートナーや親戚など、周囲に助けをもらいましょう。

● 「あなたが大事！」と伝えることが何より大切

病気について説明することともう一つ、とても大切なのが、愛情を示すこと。「病気だけれど頑張るよ、大丈夫よ、あなたが大事よ」など、言葉で伝えてあげてください。

● 家族、友人、サービスの手を借りる！

送迎や食事の世話、洗濯などの身の回りのことなど、すべてを一人でやろうとは思わず、家族や友人の助けを借りましょう。心身が辛いときにはもちろん手抜きをしてもいいのです。

また、身近に頼める人がいない場合、保育サービスや送迎サービスなど、民間のサービスを使うという方法もあります。



■先輩からのアドバイス

- ・病室からメールや電話で用事を頼んだり、
できるだけコミュニケーションを取るようにした！
- ・残酷かなとも思ったけれど、傷を見せて謝ったら、
協力してくれるようになった！
- ・かえって子どもがしっかり成長した！



③ 親との関係・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

「親に病気のことを伝えるのがつらい」(アンケートより)

乳がんという病名を告げたとき、親が自分以上にショックを受けていて話すのがつらかったという方は少なくありません。なかには、親自身が自分のことを責めてしまって、「丈夫に産んであげられなくてごめんね」と謝られたという方も。

あるいは、ショックを受けることがわかっているからこそ、あえて伝えなかった、伝えられなかったという方もいらっしゃいます。

● 家族やかかりつけ医に相談

どうやって伝えるかは家族構成や住んでいる場所（一緒に住んでいるのか、遠方なのかなど）によってさまざま。夫や兄弟姉妹から伝えてもらったという方もいれば、家族に同席してもらって伝えたという方もいます。

また、親のかかりつけ医に相談し、その先生と一緒に伝えたという方も。家族やかかりつけ医など、親が信頼している人に同席してもらい、衝撃を緩和してもらうというのも、いい方法かもしれません。

● 伝えるタイミングを考える

「親が高齢なので、付き添いの心配をしないよう、1年後に伝えた」という方もいらっしゃいます。また、他の家族と相談し、両親には一切病気のことを伝えなかったという方も。どんなタイミングで伝えるか、あるいは伝えないかは、ご両親の状況などによって異なるでしょう。ご家族と相談してみましょう。

3. 友人・ご近所との関係編

「気を遣われているのがわかってしまう」

「『体にいいらしいよ』と、いろいろなものを勧められるけれど…」

(アンケート結果より)

がんになってから、友人との関係が変わってしまった、交友関係が狭まってしまったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。すごく気を遣われているのがわかって一緒に話していても窮屈に感じたり、あるいは避けられているように感じたり。また、悪意はないのかもしれませんが、「〇〇ががんに効くらしいよ」というような食べ物、飲み物を勧められたり。相手が気を遣っていることがわかるからこそ、無下にもできませんし、対応に悩むかもしれません。

● 自分から誘ってみる、普通に接する

友人たちもどう接すればいいのか戸惑っているのかもしれませんが。そのために過剰に気を遣ったり、「今は誘わない方がいいかな」と声をかけられずにいるのかもしれませんが。「会いたいな」と思ったときに自分から誘ってみてはいかがでしょう。

そして「今は痛みもないし、食欲もあるし、大丈夫」「あんまり深刻に捉えないでね」など、「普通に接してほしい」というメッセージを伝えましょう。自分自身も普通に接していれば、自然な関係がまた戻ってくるはずですよ。

● 価値観が変われば、友人との関係が変わることも

もしも自分の価値観が変わって、話していてもなんだか話がかみ合わないという場合は、無理に付き合う必要はないかもしれません。友人が少なくなってしまうという寂しい気持ちもあるでしょうけれど、もしかしたらまた楽しく話ができるときがくるかもしれませんし、新たな価値観を得たことで新しい人間関係が広がるのではないのでしょうか。

● 断る勇気も必要

漢方薬や治療法、がんに効く食べ物、飲み物などを勧められたときには、気遣ってくれていることに対する感謝の気持ちを伝えつつも、「自分には合わない」と感じれば断る勇気も必要です。



「ママ友にはどこまで伝えよう…」(アンケート結果より)

子どもを通じて知り合ったママ友たち。日頃何かと接点があるだけに、どこまで伝えるべきか、悩むところかもしれません。

● 信頼できる人に話して、時にはお願いごとも

信頼できる人に話しましょう。状況を知ってもらうことで、通院の時に子どもを預かってもらったり、自分の体がきつい時にお迎えや家事を手伝ってもらえることもあります。ママ友だからこそわかること、協力してもらえることもあるのではないのでしょうか。

「病気がばれないか、近所の目が気になる」(アンケート結果より)

髪の毛が抜けるなどの外見上の変化や生活パターンの変化から、近所に病気のことを知られるのではないかと心配している方もいらっしゃるでしょう。

近所の目が気になって、外出の機会が減ったという方もいるかもしれません。



● 普通に接することが一番

親しく話すわけではないけれど、日々すれ違うという間柄だからこそ、近所の目は気になるもの。でも気にするとストレスになってしまいます。

普通に接すれば、意外と相手は病気に気づかないものです。過度に気にしないことが一番かもしれませんね。

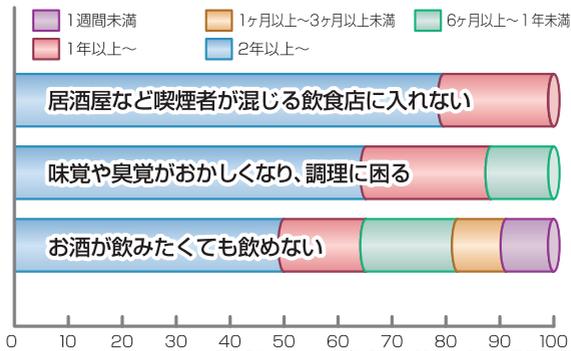
■ 先輩からのアドバイス

- ・ お隣さんや親しい人には正直に話したら、町内会の役など考慮してもらえた
- ・ 言いふらす人にはかかわらないよう、家族にも頼んだ



食事編の調査概要

「乳がん患者さん400名の生活ニーズ調査」で「非常に辛かった／困った経験」として挙げた問題のうち、食事に関する項目について見てみると、「居酒屋など喫煙者が混じる飲食店に入れない」「味覚や嗅覚がおかしくなり、調理に困る」「お酒が飲みたくても飲めない」は、「2年以上」が経験者のうち過半数を占めるという結果でした。受動喫煙については治療後も継続的に注意していること、味覚・聴覚の問題、飲酒の問題は長期にわたって不安・不満材料となっていることがわかります。



患者さんが治療を達成するために、越えているハードルがこの困った経験の中に示されています。活動的な日常が制限されることでのストレス、楽しみや満足感の軽減や自身の役割（家庭での調理者等）への自信の低下など…時間が解決してくれることもありますが、将来的に再発防止や生活習慣病予防のために、変えたいことなどは、力を抜いて考えていきましょう。あなたを応援する家族・友人・メディカルスタッフが必ずいます。困った事を話してみることから始めましょう！

監修：淑徳大学 看護栄養学部 教授
桑原 節子



1. 治療中の食事編

「何を食べてもおいしくない、味覚が変…」
 「すべてのにおいが気持ち悪くて、つらい」(アンケート結果より)

化学療法や放射線療法で起こる副作用の一つに、味覚障害や嗅覚障害があります。「口の中が常に苦い」「鉄のような味がする」「口の中がずっと甘い」「何を食べてもおいしく感じられない」「つわりのときのように、すべてのにおいがダメ」「においで吐き気がする」――。

感じ方や程度は人それぞれですが、味覚や嗅覚が変化してしまい辛いという悩みはよく耳にします。



● 症状に合わせて味を変えてみよう！

口の中が甘く感じるときには、砂糖やみりんなどの甘味が強い調味料は控え、塩味を少し濃い目にして、酸味のある酢や香辛料でアクセントをつけてみましょう。塩味を感じにくい時は、だしをきかせうま味をプラスするとおいしく感じられます。

また、口の中が苦い、あるいは金属のような味がするときには、酸味のあるキャンディやキャラメルなどを食べるといいですよ。ゴマやシソ、香辛料などを使うこともお勧めです。赤身の肉やトマトは苦味・金属味に感じやすいので避け、口当たりの良い卵や乳製品などを摂りましょう。



● 調子の良いタイミングを見計らって！

嗅覚が敏感になってすぐに吐き気がしてしまう方は、焦らず、吐き気が治まるタイミングを見計らって食事をとるようにしましょう。食卓や食器、盛り付けを工夫するなど、環境を変えて気分転換することで、気持ち悪さが治まることもあります。無理をせず、気分のよいときに食べられるものを食べることに。

また、においの強い肉・魚・野菜などは控え、温かいものは冷ましてから食べましょう。ごはんやおかゆもおいでむせてしまいがちですので、おにぎりや冷茶漬など冷たいものをためてみましょう。食前に番茶やレモン水などで口をすすぐと、少し吐き気を軽減することができます。試してみてください。



■ 先輩からのアドバイス

- ・酸味のあるものは大丈夫だったので、ポン酢を使ったり、グレープフルーツを食べたりしていた！
- ・食欲自体がなかったので「これなら食べられる」というものだけだった！



「味覚や嗅覚がおかしくて、味付けができない、調理ができない」

(アンケート結果より)

味覚や嗅覚が変わったり、不調があると、食事をとることだけではなく、食事をつくることも大変です。「味見をしてもわからない」「調理中のおいがダメ」など、「調理に困った」という方も少なくありません。しかも、2年以上という長い期間悩まされたという方も比較的多いのです。「家族に申し訳ない」など、焦る気持ちもあるかもしれませんが、工夫しながら無理のない範囲で行いましょう。

● 計量カップ、計量スプーンでしっかり、レシピ通り

いつもであれば味見をしながら味を調整していたのに、味覚が変わったために塩加減一つとってもわからない…。そんなときには、勘に頼らず、計量カップや計量スプーンで計ってレシピどおりに作ってみましょう。

あるいは、計らなくてもつくれるような、合わせ調味料やめんつゆなどの利用も便利です。

また、一緒に住んでいる家族などに味見をしてもらい手伝ってもらってもいいのではないのでしょうか。



● 手を借りる、手を抜くのも工夫の一つ!

毎回つくらなければいけないと思うと、大変ですよね。調子のよいときに作り置きして冷凍保存しておく、デパートやスーパーなどのお惣菜や宅配弁当などを活用する、あるいは家族や友人に準備を頼むなど、辛いときには簡単な方法を考えてみてはいかがでしょうか。

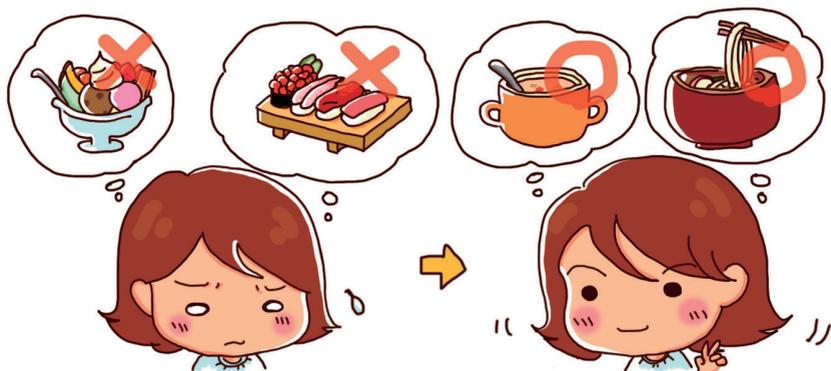
買い物に行くのが大変というときには、食材宅配サービスもあります。「いつも通りに、完璧に」をめざすのではなく、「できる範囲」が笑顔を保ちます。



「食べたいものが食べられない」(アンケート結果より)

食欲はあるのに何を食べてもおいしく感じられなかったり、治療の副作用で口内炎がひどくて食事が苦痛になったり、あるいは抗がん剤治療中に医師から「生ものは一切ダメ」とストップがかかったなど、「食べたいものを食べられない」のはストレスですよね。さっぱりしたものが食べたいけれど、下痢をしやすいので冷たいものを控えていたという方もいらっしゃいます。

“食べられないもの”に目を向けると、ストレスになってしまいますので、今、食べられるものを考えましょう。



● 食べてみたい、食べられるものを用意する！

「治療が終われば、気分良く好きなものを食べられるようになる！」と前向きに捉え、まずは、“今、食べられるもの”を探しましょう。さっぱりしたもの、口当たりの良いもの、水分の多いものは比較的食べやすいかもしれません。

口内炎がひどい方は、柑橘類や香辛料など刺激になるものは避け、熱いものも控えた方がいいでしょう。

食材をミキサーにかけ、ピューレ状、あるいはスープにするのも一つの方法です。



● 下痢しやすい方はこまめに水分を

下痢しやすい場合、脱水症状に気をつける必要がありますので、水分を多めにとりましょう。市販のスポーツ飲料を常温で飲むとおなかに優しく、消化しやすいです。

■先輩からのアドバイス

- ・生ものは治療を終了してからのご褒美にしました！
- ・口内炎がひどいときに、マヨネーズが大活躍。
マヨネーズを混ぜると口当たりが柔らかくなった！



「食生活のアドバイスを受けたいけれど、誰に聞けばいい？」

(アンケート結果より)

食べられないものが増えたり、食欲がなくなったり、味覚が変わったりといろいろな悩みがでてくると、誰かに相談したくなりますよね。

家族や友人に聞いても病気のことはわからないし、本やインターネットで調べてみても「自分の場合はどうだろう」と不安や疑問が残るのではないのでしょうか。

忙しい医師や看護師さんには聞きづらいという方もいらっしゃるかもしれませんが、やはり専門家に相談するのが一番です。まずは困っていることを伝えましょう。



●担当の医師、看護師、栄養士さんに相談しましょう！

自分の体のことをよくわかってくれていて、病気に詳しい専門家に相談してみましよう。特に栄養士さんは、食事の専門家です。

一般論だけでなく、あなたの病気、体調のこともふまえた上でアドバイスをくれるのではないのでしょうか。



2. 治療後の食事編

「手がしびれて包丁が握れない」(アンケート結果より)

治療後、手足のしびれが残って包丁が満足に握れないという方も多くいらっしゃいます。そのため食事の準備に時間がかかってしまうこともストレスになっているのではないのでしょうか。

● 負担を減らして、なるべくラクな方法を！

「リハビリと捉えて、ゆっくり練習した」という方もいらっしゃいますが、しびれや痛みがあるときには無理は禁物です。食材を切るときには包丁ではなくハサミを使う、あるいは包丁を使わなくてもつくれる料理を選ぶなど、負担の少ない方法を考えましょう。カット野菜や冷凍食品の利用も助けになります。こういうときには電子レンジも役立ちます。うまく活用すれば調理時間も短くなります。



● 困ったときには担当医に相談を

しびれが取れず、担当医に相談して薬を変えてもらったところ、良くなったという方もいらっしゃいます。気になる方は、受診時に相談してみましょう。

また、リハビリを続けて、運動機能を回復したことで解消したという方もいらっしゃいます。



「お酒が飲みたくても飲めない」

「居酒屋など喫煙者のいる飲食店に入れない」(アンケート結果より)

化学療法中、そして治療後、医師から「お酒を控えるように」あるいは「お酒はダメ」と言われた方もいらっしゃるでしょう。飲酒習慣が強い方にとっては「飲みたいのに飲めない!」と悩ましいところですよ。また、飲酒だけではなく、喫煙、受動喫煙も乳がんのリスク要因ですから、避けなければいけないことです。再発防止のためにもやはり禁煙がお勧めです。



● 担当医に相談を!

飲酒がリスク要因であることを考えると、控えた方がベターですが、飲酒習慣の強い方は医師に相談してみましょう。一般的には、飲酒習慣が強い場合は「適量に(1日の純アルコール量20gが上限)」とされています。ノンアルコールの飲み物を上手に利用しお話や料理を楽しみましょう。おいしいノンアルコールも増えています。



(アルコール量 20g の目安)

● 喫煙? 禁煙? 事前に確認しましょう

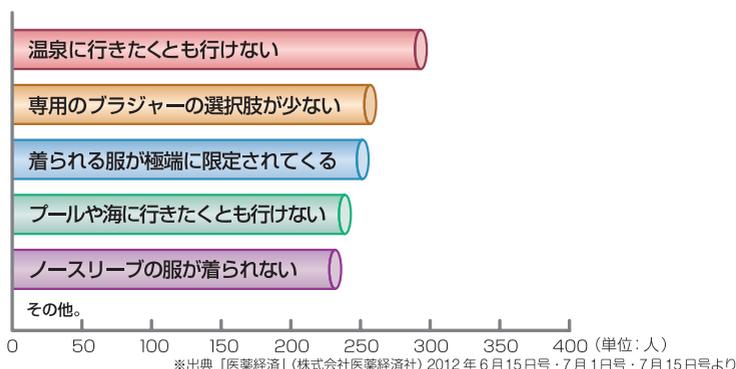
受動喫煙を避けるには、場所を選ぶことが肝心です。飲食店などは、事前に店舗に問い合わせるか、入前に分煙かどうかを確認しましょう。



ファッション・ヘアメイク編の調査概要

ファッションもヘアメイクも、女性にとって日々の生活に彩を与えてくれるものです。「乳がん患者さん400名の生活ニーズ調査」からは、「専用のブラジャーの選択肢が少ない」「着られる服が極端に限定されてくる」「ノースリーブの服が着られない」など、ファッションにまつわる悩みを経験した人がとても多いことがわかりました。

また、「温泉に行きたくとも行けない」「プールや海に行きたくとも行けない」など、“見た目”の問題から行動が狭まってしまうことも、乳がん経験者にとって切実な悩みとなっています。



病気そのものや治療の影響によって、ファッションに限られたり、美容的なダメージがあったり、ということは乳がん体験者である私自身も数多く経験しました。しかし、ちょっと発想を変えてみる、工夫を加えてみる、といったことで解決できる問題もたくさんあります。“今まで通りの自分”に固執するのではなく、おしゃれできれいな“新しい私”をめざすことが、病気や治療に元気に向き合うためのパワーになる、と信じてください。

監修：ビューティ＆ライフスタイル ディレクター
松澤 章子



1. ファッション編



「術後の胸に合うブラジャーが少ない」
「専用のブラジャーが高額」(アンケート結果より)

乳がんの治療を終えた方にとって、ブラジャーに関する悩みは、ファッションのこのなかでも最も切実な問題ではないでしょうか。しかも一過性のことではなく、一生付き合っていく問題です。

今まで使っていたブラジャーではサイズも形も合わないし、無理につけると痛みが出てしまう…。そういう点を考慮して作られた乳がん経験者専用のブラジャーもありますが、色やデザインのバリエーションが限られ「気に入ったものが見つからなかった」、「高額で最初から買う気にならなかった」という声も多く耳にします。実際、専用のブラジャーを購入した人の多くが1枚5000円以上かかっており、なかには1万円以上かかったという方も。またメーカーの専用ルームなどに足を運ぶのが億劫だったり、販売員立ち合いのフィッティングに抵抗を感じる方も少なくないようです。

しかし専用のタイプにこだわらなくても、工夫次第でもっと自由に手軽に自分に合うブラジャーを選ぶことも実は可能なのです。

● 専用ブラジャーにこだわらず、ソフトブラを活用

全摘・温存・再建など手術法の違いでブラジャーの具体的な悩みは異なりますが、共通していえるのは、縫い目のあたりや締め付け感が少なく、着け心地がソフトな

ものがいいということ。ワイヤーが肌にくいこんだり、圧迫感があるものは、長時間着けているうちに負担になってくることがあります。

そこでおすすめは、ノンワイヤーのタイプやソフトブラ、スポーツブラ、あるいはカップ付インナーといった締め付け感の少ないブラジャー。マタニティブラにも可愛くてソフトなものがあります。カップの内ポケットにパッドを自分で入れて調整できるタイプのブラジャーも便利。ガーゼやタオルで調整して使ったなど、お手ごろな価格で買えるものを自分でアレンジして使っていた方も多いようです。

大事なのは、自分自身が快適に過ごせること。痛み、違和感がなく過ごせる方法を工夫してみてください。



■先輩からのアドバイス

- ・大きめの子どもの用のブラジャーを、痛くならないように自分で改善して使用!
- ・スーパーや100円ショップで安く売っているものは、作りが雑なおかげで、意外と快適で役立った!
- ・ブラジャーを着けなくても支障のない服装を選び、ノーブラで過ごしていた!

「胸の谷間が見える服、ノースリーブの服はもう着られない…。おしゃれの楽しみが減った」 (アンケート結果より)

手術の跡が気になって胸の谷間が見えるような服は着られないし、脇のリンパ節を取ったため脇が見えるノースリーブの服も着られない、夏場にTシャツ一枚で過ごすことも抵抗がある…。そんな悩みを抱えている方も多いでしょう。こうした制限があることで、今までと同じようにはおしゃれを楽しめなくなったという方も少なくないかもしれません。

治療終了後にリンパ浮腫が生じてしまい、切除した側の腕だけ小さくなってしまったため、半袖の服も着にくくなったという方もいらっしゃいます。

● 着られる服でおしゃれを楽しむ

たとえば胸のラインが目立つタイトな服が無理なら、ゆったりとしたシルエットの服を選び、ウエストをベルトで絞って細くみせるという方法もあります。胸元の開いた服を着るときには、下に異なる色のキャミソールなどを重ねてカラーコーディネートしてみるとか、ちょっと発想を変えるだけでおしゃれはもっと楽しくなります。以前とまったく同じやり方でファッションを楽しもうと思うと、確かに難しいかもしれません。

でも、前とは違うタイプの服や新しい着こなしに挑戦するなどポジティブにおしゃれを楽しむことによって新しい自分に出会うことができるはずです。

● カーディガンや小物でカバー

ノースリーブを着るときにはカーディガンを肩に羽織ったり、スカーフやアクセサリをうまく使ったりと、アイテムを足すことで、見られたくない部分をさりげなくおしゃれにカバーすることも可能です。

また、特に見た目が気になる傷口には、肌色のキズテープを使うという方法もあります。ただし、キズテープを使う場合は、傷口を清潔にしておく、もしも痒みが生じたり、赤くなったりしたらやめるなど、注意してください。



■ 先輩からのアドバイス

- ・ケロイド状になってしまった傷口にはキズテープを貼っている！
- ・ノースリーブにこだわらなくても洋服はある、
着られる服でおしゃれを楽しむ！



「プールや海に行きたいけれど、周囲の視線が気になって行けない」

(アンケート結果より)

ノースリーブや胸元の開いた服が着られないという方にとって、もっと露出の多い水着はさらに抵抗があるのではないのでしょうか。腹部や背中などの自家組織を使って乳房の再建手術を受けた方にとっては両方の傷口が気になるでしょうし、傷が大きい方は水着では隠しきれないかもしれません。

でも、楽しみをあきらめてしまうのももったいない。がん経験者の先輩たちが行っている工夫を参考に、自分なりに楽しむ方法を探ってみてください。

● 乳がん患者用の水着、長袖の水着を活用

最近では、乳がん患者さん用の水着や、水着に装着できるパッドが販売されています。また、日焼け防止用の長袖の水着を着用するという方法も。「二度と水着姿にはなれない」と思っていた方でも、こういった水着やパッドを利用して、スポーツジムのプールに再び通い始めたり、お子さんや友人らとプールや海で楽しんだりされている方は多くいます。

● 着替えは自宅や個室で！

最も周囲の目が気になるのは泳いでいる最中より、着替えのときかもしれません。自宅で洋服の下に水着を着て行き、プールから上がった後の着替えは個室やロッカーの片隅で行うなど、なるべく人の目に触れないようにすることでストレスを軽減することができます。

子どもがプールで使う「着替え用ポンチョ」をバスタオルや布で自分用に手づくりするというのも一つの方法。お気に入りの柄でつくれば、着替えが楽しくなります。

また、一緒に行く人には事前に伝えておくとお互いに過度に気にする必要がなく、安心かもしれません。



■先輩からのアドバイス

- ・首まで隠れる水着を買い、パッドを縫い付けて使用!
- ・週5日はプールにいますが、着替えは自宅や個室です!
- ・海に行くときには、乳がん患者用のパッドを付けた水着の上に透けないTシャツを着ていく!



「温泉に行きたいけれど、裸を見られるのは嫌…」(アンケート結果より)

温泉好きな女性が多いですね。実際、「温泉に行きたくとも行けない」という悩みは、今回の調査結果でも全体の4分の3の人が経験しているほど、多くの乳がん経験者に共通する悩みでした。とはいえ、温泉では裸にならざるを得ませんから、リラックスするために行っているのに、周囲の目が気になってリラックスできない…なんてことにもなるかもしれません。でも、最近では貸し切り露天風呂がある施設が増えています。

乳がん経験者の先輩たちは、空いている時間帯に入る、家族風呂を使う、同じ悩みを持つ仲間と一緒にいくなど、それぞれ工夫しているようです。

● 時間帯を工夫、人が少ない温泉を選ぶ

小さな温泉宿を選び、遅めの時間に入るなど、人が少ない時間を狙えば、ほとんど他人の目を気にすることなく温泉を楽しむことができます。それでも気になるという方は、露天風呂付の部屋を予約する、家族風呂を予約するという方法もあります。

● 温泉は、手術の跡を見られても気にならない人と

温泉と一緒にいくということはそれだけ気心の知れた人のはず。特に手術の跡が気になる方は、見られてもよい方と行きましょう。

同じ悩みを持つ仲間と定期的に行くという方もいらっしゃいます。

また、温泉で出会う人の視線が気になるという方も多いでしょう。



タオルや入浴用の専用カバーを身につけて入ったり、なるべく目立たない洗い場を選んだり、皆さん工夫しているようです。

■ 先輩からのアドバイス

- ・知人に会う可能性のない温泉に行き、家族風呂に入った！
- ・見られても気にしないようにしている！



「エステやマッサージに行きたくても行けない」
「いつも行っていた美容院に行きたいけれど、脱毛した状態を見られるのは嫌…」(アンケート結果より)

医師や看護師以外に術後の体を見られるのは抵抗があるという方は多いと思います。普段は下着などで補正することができますが、エステやマッサージなどではどうしても肌をさらさなければなりませんし、患部に触られるのも抵抗がありますよね。そのため、ボディマッサージは控えて、フェイシャルマッサージのみ受けたという方が多いようです。

また、化学療法が終了した直後は、脱毛だけではなく、「毛質が変わった」「脱毛後に生えてきた髪の毛のくせが強くなった」といった声も聞かれます。もし、数年経っても髪の毛の量が戻らない方は、遠慮なく医師などに相談しましょう。

● 乳がん経験者がいる美容院、病院近辺の美容院に

インターネットで検索すると、乳がんを経験した美容師、あるいはご家族に乳がん経験者がいる美容師がいる美容院を探すことが可能です。また、安心して話ができるよう、個室を用意している美容院も。自宅から行きやすい場所にそうした美容院がない場合は、病院の近くにある美容院にあたってみてはどうでしょうか。がんの患者さんの対応に慣れている美容師に出会えるかもしれません。



● 髪の毛が生え揃ったタイミングで

ずっと通っている美容院がある方にとっては、他の美容院に行く方が抵抗があるかもしれません。そうした場合、髪が伸びるまで待ってから行った、事前に事情を話してお店の裏のほうでカットしてもらったという方も。気心の知れた美容師さんであれば、率直に事情を話してみるというのも一つの方法かもしれません。



■ 先輩からのアドバイス

- ・自分でバリカンを使ってカットした！
- ・髪の毛がある程度生え揃ってから、若い人が少ない美容院に！



「リュックサックや肩掛けバッグが痛い」
「ブーツやヒールのある靴が履けない」(アンケート結果より)

乳がんの手術を受けた患者さんの場合、浮腫を予防するためにも術側で重いものを持つことはできるだけ避けたいもの。手で持つと重いからといって、肩にかけてしまうと、ベルト部分が胸に触れて気になったりと、バッグの選び方も悩むポイントの一つではないでしょうか。また、足がむくんでしまって、ブーツ、ヒールのある靴が履けないという悩みもよく耳にします。

● バッグは軽い素材のものを。斜めがけの方がラク

バッグは、どんなタイプであってもなるべく軽い素材のものを選びましょう。肩にかけるショルダーバッグの場合、なるべくショルダーのベルトが幅広いものを選ぶか、痛みが生じないよう、ハンカチやタオルをあてておくことも大事です。また、片方に負担がかかるハンドバッグより、ショルダーバッグを斜めがけする方が負担が少ないので、試してみたいはかがでしょうか。



● スニーカー、ローヒールの靴を

むくみや運動不足のためにハイヒールの靴は履けないという方は、無理せず、ローヒールの靴、スニーカーを選びましょう。転倒などのリスクを回避するうえでも重要です。治療が終わり、むくみがとれば以前履いていた靴をまた履けるようになるでしょうから、まずは負担のないものを優先することが大切です。

■ 先輩からのアドバイス

- ・ オフィス用に、素敵なスニーカーを妹がプレゼントしてくれた！
- ・ 足がむくんで履けなくなった靴は、治療後の楽しみとして保管！



2. ヘアメイク編

「医療用のウィッグは、選択肢が少ないし、高額…」 (アンケート結果より)

化学療法の副作用で髪の毛が抜けてしまった場合は、ウィッグを使用される方が多いと思います。地肌に直接かぶっても大丈夫なように内側の素材にこだわったりと、医療用ウィッグを販売するメーカーは徐々に増えています。しかし、美容院やデパートのウィッグ売り場では種類が限られてしまっていたり、インターネットでは多くの種類が見つかるものの、試してみることができないため、自分にピッタリ合うものを見つけるのが難しい…。

しかも、医療用のウィッグは医療割引があっても高額です。アンケートでは、最も多かった購入価格が「2万5,000円以上5万円未満」で、10万円を超えたという人も、決して少なくありませんでした。なかには、「20万円以上するウィッグを購入したものの、ほんの一時しか使わなかった」という方も。

治療の副作用で脱毛しても、いずれ髪の毛は生えてきます。一生使うものではないのに、そんなにお金をかけることはできないと、感じている方も多いのではないのでしょうか。

こだわるなら自分にピッタリ合うウィッグをオーダーメイドすることもできますが、もっとお手ごろにすませることも可能です。

● インターネット、通販を賢く使う

デパートのウィッグ売り場で既製のファッションウィッグを購入したり、インターネットで比較的安価なものを探したり、ネットオークション、セール品を活用したりすると、値段を抑えることが可能です。



● ウィッグと帽子の併用でカバー

ウィッグだけではどこか不自然…という方は、帽子やバンダナなども併用し、カバーするのも一つの方法です。また夏場のウィッグはどうしても暑くなってしまいます。そのためウィッグなしでバンダナや帽子だけで過ごしたという方も少なくありません。

帽子に部分ウィッグや付け毛を縫い付けて額やえり足から毛をのぞかせると、驚くほど自然な印象に。自分だけのオリジナルを考えたり、工夫次第で自然におしゃれに演出することができます。



■ 先輩からのアドバイス

- ・ ネットショッピングで安いウィッグを購入し、行きつけの美容院で自分に合わせてカットしてもらった!
- ・ 帽子とつけ毛をたくさん集めてバリエーションを楽しんだ!



「抗がん剤治療の影響で肌がくすんでしまった…」 「いずれは生えたとわかっていても、眉毛やまつ毛がないのはツライ」

(アンケート結果より)

髪の毛だけではなく、眉毛やまつ毛の脱毛、肌のくすみなども気になりますよね。でも、気になる部分はメイクでカバーすれば大丈夫。便利なアイテムを使いながら、メイクでよりきれいに、元気になりましょう。

● 肌のくすみはファンデーションやチークでカバー

治療の副作用で肌のくすみが気になる人のための専用の化粧品も登場しています。また、専用コスメを使わなくとも、カラーコントロール効果のある下地クリームを使う、チークの色で血色をアップするなど、メイクの仕方にくすみをカバーし健康的にみせることは十分可能です。

● サングラスや帽子でカバー

眉毛やまつ毛の部分が目立たないように、サングラスをかけたり、帽子をかぶったりしてうまく隠したという方も。サングラスや帽子は、抜けたまつ毛の代わりに目を保護するという意味でも役立ちます。

● 眉テンプレート、落ちないアイブローを使ってみよう

眉毛が脱毛してなくなると、どこから描けばいいのかかわからず、きれいに描くのが難しくなります。そこで、眉を描くのが苦手な人のための「眉テンプレート」を使ってみてはどうでしょうか。いろいろな形があるので、自分に合う眉の形を探することができます。また、落ちにくいウォータープルーフタイプのアイブローを使ったり、治療がスタートする前にアートメイクの施術を受けたという方も。メイクに関しては、便利グッズがいろいろ出ていますので、試してみましよう。



「検査や治療でムダ毛処理をしていない脇を人目にさらさなければいけないのが恥ずかしい」(アンケート結果より)

● 脱毛クリームや脱毛器など肌に優しいものを！

脇のリンパ節を切除した場合、感覚が鈍くなることがあります。その場合、カミソリを使った処理は危険です。女性用電気シェーバーや脱毛器などの肌に優しい器具を使ったり、脱毛クリームで処理する、または頻度を落として目立つところだけにするなど、なるべく安全な方法で行いましょう。



■ 先輩からのアドバイス

- ・ムダ毛処理は、パートナーに協力してもらった！
- ・肌の乾燥を抑えるために化粧水やクリームで保湿に努めた！
- ・抗がん剤治療を始める前にアートメイクで眉を描いておいた！
- ・流行の付けまつ毛をいろいろ試して楽しんだ！



● 顔を明るく見せるポイント！

・コントロールカラーをうまく使おう！

| | |
|-----------|------------------|
| グリーン系 | 肌の赤みをおさえる |
| イエロー系 | 肌のくすみをおさえる |
| ブルー、パープル系 | くすみをおさえ透明感を与える |
| ピンク系 | 肌の血色が悪いとき |
| オレンジ系 | 目の下のクマなどを目立たなくする |



※塗る量は、少量をムラなく塗ること！くれぐれも塗りすぎないようにする。コツは、ポンポンと指でたたきこむように肌になじませること。

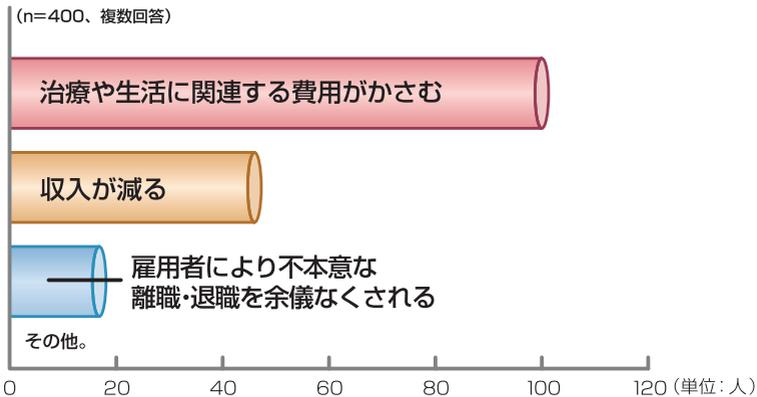
■チークは自然な発色で、肌色に近い柔らかい色を選びましょう。

■口紅を塗ったあと、リップグロスを唇の中心にプラスすると元気な印象に。

お金・働く編の調査概要

「乳がん患者さん 400 名の生活ニーズ調査」で、「がんになって辛かった・困ったこと」のなかで「もっとも辛かった・困ったこと」として比率が高かったのが、「治療や生活に関連する費用がかさむ」、「雇用者により不本意な離職・退職を余儀なくされる」、「収入が減る」でした。

収入と仕事にまつわる経験が切実な悩みとして、上位を占めていることがわかります。



※出典「医薬経済」(株式会社医薬経済社) 2012年6月15日号・7月1日号・7月15日号より

お金と仕事の悩みは、生活に直結するため深刻になることが多いことが結果からも読み取れます。また、ご本人を取り巻く職場環境や雇用形態・社会保障制度の種類によって、解決方法も非常に異なってきます。

私自身も乳がんの経験者です。働き続けていくうえでは、情報を集め制度や仕組みをうまく活用することや、職場でのコミュニケーションをいかに図っていくかが大事だと、自身の経験からも思います。

焦らず、ひとつひとつ解決策を見つけていきましょう。

監修：特定社会保険労務士 藤田 久子



1. お金編

① 支出の問題

「こんなにお金がかかるとは思っていなかった。
 保険金はあったが、5年経ったらすぐなくなった」(アンケート結果より)



がんと診断されると、その後の治療や生活にたくさんのお金がかかることとなります。入院・手術・通院治療などの医療費はもちろんのこと、治療以外にかかる費用も予想以上に多いものです。

もちろん、人によって、治療の内容によって支出の額はさまざまですが、支出は大きく次のような種類に分けられます。

医療機関(病院・薬局)や生活でかかる費用

- 公的医療保険がカバーする費用
 手術・検査・放射線療法・化学療法・ホルモン療法・薬剤費など
- 公的医療保険がカバーしない費用
 入院時の食事代の一部、差額ベッド代など
- 生活にかかる費用
 入院時の日用品代、ウィッグ、帽子、専用下着、
 家族の付添費用、お見舞いのお返しなど、さまざま

※これらの領収書・レシートは保管しておくこと。(37p 参照)

<2018年8月時点>

● ご存じですか？高額療養費制度

公的医療保険の保険証を提示して病院に受診する場合、病院や薬局の窓口で支払う額は、かかった医療費の総額の3割です。注1) 残りの7割は、保険証の発行元である保険者（国民健康保険、協会けんぽ、健康保険組合、共済組合）が負担します。

さらに、入院や手術などで自己負担が高額になる場合、その負担を軽減するために「高額療養費制度」があります。

高額療養費は、自己負担額（かかった医療費の総額の3割分注1)）をカバーするものです。次の図のとおり、年齢と所得区分に応じて、1か月あたりの「自己負担限度額」が決まっています。（注1）P37参照）

< 69歳以下の場合 >

| 所得区分 | 1~3回目 | 4回目以降 |
|---|----------------------------------|----------|
| 年収約1,160万円～ 健保：標準報酬月額83万円以上 国保：旧ただし書き所得901万円超 | 25万2,600円+ (医療費-84万2,000円)×1% | 14万100円 |
| 年収約770万円～約1,160万円 健保：標準報酬月額53万円～79万円 国保：旧ただし書き所得600万円～901万円 | 16万7,400円+ (医療費-55万8,000円)×1% | 9万3,000円 |
| 年収約370万円～約770万円 健保：標準報酬月額28万円～50万円 国保：旧ただし書き所得210万円～600万円 | 8万100円+ (医療費-26万7,000円)×1% | 4万4,400円 |
| ～約370万円 健保：標準報酬月額26万円以下 国保：旧ただし書き所得210万円以下 | 5万7,600円 | |
| 住民税非課税者 | 3万5,400円 | 2万4,600円 |

< 70歳以上の場合 >

| 所得区分 | ひと月の負担の上限 | |
|---|--|-----------------------------|
| | 外来（個人ごと） | 通院+入院（世帯ごと） |
| 年収約1,160万円～ 標準報酬月額83万円以上 課税所得690万円以上 | 25万2600円+(医療費-84万2,000円)×1% (多数回14万100円※2) | |
| 年収約770万円～約1,160万円 標準報酬月額53万円～79万円 課税所得380万円以上 | 16万7400円+(医療費-55万8,000円)×1% (多数回9万3,000円※2) | |
| 年収約370万円～約770万円 標準報酬月額28万円～50万円 課税所得145万円以上 | 8万100円+(医療費-26万7,000円)×1% (多数回4万4,400円※2) | |
| 年収156万円～約370万円 標準報酬月額26万円以下 課税所得145万円未満※1 | 1万8,000円 (年間上限14万4,000円) | 5万7,600円 (多数回4万4,400円※2) |
| Ⅱ 住民税非課税世帯 (80万円～160万円) | 8,000円 | 2万4,600円 |
| Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など) | | 1万5,000円 |

※1 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や、「旧ただし書き所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。

※2 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

例えば、69歳以下の方で、1か月で100万円の医療費がかかった場合、自己負担は30万円（100万円×0.3）となりますが、この30万円のうち、自己負担限度額を超えた部分が「高額療養費」となります。

<例> 100万円の医療費で、窓口の負担が30万円の場合
 年齢：69歳以下、年収約370～770万円の方



つまり、自己負担限度額を超える部分は、高額療養費という名目で保険者が負担するので。

入院や高額な治療などが予定される場合は、あらかじめ保険者に事前に申請をして、「限度額適用認定証」を交付してもらい、病院や調剤薬局などに提出しておきましょう。そうすると、窓口での支払いは、高額療養費分を除いた自己負担限度額で済みますので、ぜひ、「限度額適用認定証」を利用してください。

また、高額療養費には、「多数回該当」「世帯合算」というさらに自己負担を減らす仕組みも用意されています。

<多数回該当>

過去12か月の間に高額療養費の支給が3回以上になった場合に、4回目以降の自己負担限度額が下がる仕組みです。

<世帯合算>

同一世帯（保険証の番号が同じ家族）かつ同じ月内で、医療機関等で自己負担額が2万1千円以上の診療を複数回受けた場合、その複数回分を合算して、1か月あたりの自己負担限度額を超える場合、超えた部分を高額療養費とすることができます。

ここで注意したいのは、多数回該当及び世帯合算の高額療養費は、自分で請求する必要があるということ。請求しないと戻ってこないの、注意が必要です。

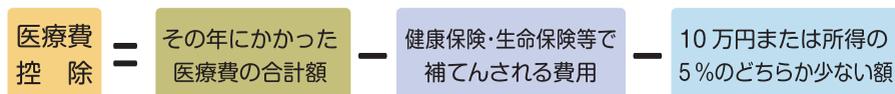
詳しくは、加入している健康保険の保険者（保険証に「保険者」と記載されている団体）に直接問い合わせるか、病院の相談支援センターのSW（ソーシャルワーカー）やMSW（メディカル・ソーシャルワーカー）に相談してください。その際は、お手元に保険証と領収書を準備しておくとういでしょう。

しかし、告知後に何から何まで全部自分ですることは難しいかもしれません。その場合は、ご家族や会社の人事担当者等の力を借りることも大事です。必要書類の手配や書類の作成など、周りの方の手を借りてできることはたくさんあります。周りに上手に甘えて、少しでも自分の負担を減らしましょう。

● 保険がカバーしない分を取り戻す…医療費控除

窓口での3割負担（高額療養費を除く）や、公的医療保険制度の対象外となる差額ベッド代、通院のための交通費などは、所得税の確定申告で「医療費控除」を行うことで、支払った税金の一部が戻ってきます。

具体的には・・・



つまり、1年間（1月1日～12月31日）で、治療にかかった費用から健康保険や民間保険から補てんされた金額を除いた額が医療費控除の対象となります。医療費控除は、「治療に必要な費用かどうか」がポイントなので、ドラッグストアなどで購入した市販薬や通院にかかった交通費、保険外の治療なども申告することができます。

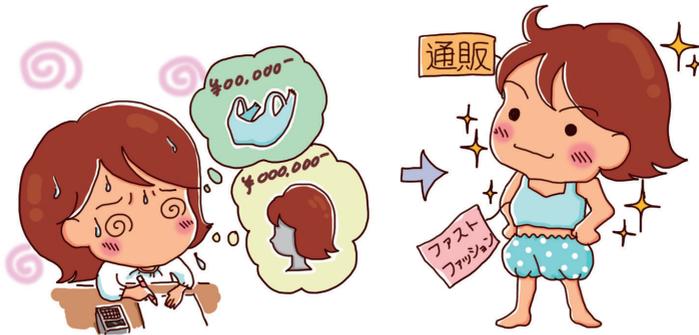
領収書やレシートをきちんと保管し、交通費などについてはこまめにメモをとっておきましょう。

確定申告の具体的な手続き・医療費控除の対象については、国税庁ホームページをご覧ください。

<http://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/iryouthikoujo.htm>

注1）年齢と所得により自己負担の割合が変わります。70歳未満は3割（義務教育就学前の子は2割）、70歳以上75歳未満は所得により原則として2割または3割、75歳以上は、所得により1割または3割となります。

「専用のウィッグ、専用のブラジャーが高額」(アンケート結果より)



● 新品のレンタルサービスなどを賢く使う！

治療の副作用で脱毛が起こる場合、「ウィッグを用意してください」と医師から勧められることがあります。

ウィッグは人工毛を使った比較的値段が抑えられているものから人毛を使った高額なものまでさまざまですが、いずれも数万円以上はするものです。また、乳がんの場合、乳房を切除することで、専用のブラジャーや下着が必要になることも多く、こうした費用は治療とは別にかかってしまいます。

残念ながら、ウィッグや帽子、専用ブラジャーなどは、「治療」を目的としたものではないため、公的医療保険や医療費控除の対象にはなりません。しかし、最近では、新品のウィッグのレンタルサービスなども出てきていますので、こうしたサービスの利用を検討するのの一つの方法です。

● 弾性スリーブや弾性グローブ・包帯などは保険適用に！

手術でリンパ節を取った場合、リンパ浮腫（腕や足が浮腫むこと）になりやすくなります。リンパ浮腫は一旦なると、慢性的な痛みを伴ったり、日常生活に支障が出ることも。このリンパ浮腫の治療に使用する弾性スリーブや弾性グローブ・包帯などにかかる費用は、購入時に一旦、全額を支払う必要がありますが、公的医療保険制度の保険者に請求すると、後日「療養費」として、7割分が戻ってきます。

ただし、1回につき2セットまで。2回目以降の請求は、前回の購入から半年以上たっていることが必要です。

詳しくは、ご自身の加入されている公的医療保険制度の保険者まで（保険証に書いてあります）お問い合わせください。

② 収入の問題

「治療のため休職しなければならなくなった」(アンケート結果より)

診断後、医療費をはじめとてたくさんのお金が必要になります。

しかもさらに追い打ちをかけるのは、収入が減ってしまうこと。入院や治療で仕事を休まなくてはいけなくなることで、賃金カットや無給となる場合も…。

こうした場合、国民健康保険以外の公的医療保険制度（健康保険組合・協会けんぽ・共済組合など）では「傷病手当金」という制度があり、カットされた分の給与をカバーする仕組みがあります。



(国民健康保険には残念ながらこの制度はありません。ただし、建設業などの同一業種による「国民健康保険組合」には、内容は違いますが「傷病手当金」がある場合がありますので、確認してみてください。)

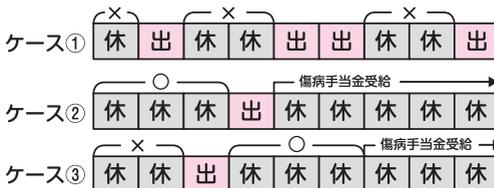
● 傷病手当金を活用する

傷病手当金とは？

- ① 病気やけがによる療養中であること
- ② 働けない状態であること (労務不能であること)
- ③ 賃金がカットもしくは無給であること
- ④ 4日以上仕事を休んでいること (連続して3日間仕事を休みその後も休んでいること)

の4つの条件を満たした場合に支給されます。ただし、仕事を連続して休み始めた最初の3日間を待期期間といい、この間は支給されません。

待期3日間の考え方



| 待期と傷病手当金支給との関係 | |
|----------------|-------------------------|
| × | 連続して3日以上休んでいないので支給されない。 |
| ○ | 連続して3日以上休んでいるので支給される |
| ○ | 連続して3日以上休んでいるので支給される。 |

支給額

支給額は、加入している公的医療保険制度によって異なりますが、協会けんぽや健康保険組合の場合は、1日あたりの金額として、支給開始日（一番最初に給付が支給された日）以前の継続した12か月間の各月の標準報酬月額を平均した額を30日で割った3分の2が支給されます。ただし、会社から賃金の一部が支給されている場合は、傷病手当金の額が調整されます。

◎受け取れる期間は？

支給を受けた時から1年6か月です（協会けんぽ・健康保険組合の場合）。



※いったん傷病手当金の受給が始まると途中出勤している期間は労務不能ではないため支給されない。

◎手続きは？

この傷病手当金も、高額療養費と同様に、自分で請求する必要があります。請求の時効も同じく2年です。詳しい内容、手続き方法は、各保険者または会社の人事・総務担当者にご確認ください。

こんなところにご注意！

◎傷病手当金は、退職日まで継続して1年以上の被保険者期間があり、4つの条件を満たしていれば、退職後も引き続き支給されます。支給期間は、支給を受けた時から1年6か月です。

◎もし、病気により退職を考えている場合、退職時の出勤の取扱いによって傷病手当金がもらえなくなるので注意が必要です。

退職時の出勤の取り扱い



退職後の傷病手当金の受給

| | |
|---|---------------------------------------|
| × | 退職日に出勤し労務不能と云えないことから退職後の傷病手当金は受給できない。 |
| ○ | 退職日にも引き続き労務不能であるため退職後も引き続き受給できる。 |

「抗がん剤が始まってから、思った以上に副作用がきつくて仕事を辞めざるを得なかった」(アンケート結果より)



● 雇用保険を受ける

がんにかかって、仕事を辞めるという選択をする(せざるを得ない)場合もあるでしょう。ただでさえ治療にお金がかかるのに、収入がなくなるのはとても心もとないもの。

でも、助けてくれる制度があります。まず、退職する職場で、雇用保険(いわゆる「失業保険」)に加入しているかどうかを確認しましょう。離職前2年以内に、通算して12か月以上の雇用保険に加入している期間があれば、ハローワークに求職の申し込みを行うことで、求職者給付の基本手当(いわゆる「失業手当」)を受けることができます。給付される期間と給付額は、加入していた期間と給与額、退職の理由(自己都合か、会社都合か)、年齢などによって異なります。

ただし、求職者給付は、あくまで、「身体的にも仕事ができる状態で積極的に仕事を探している状況」であることが前提。副作用がひどくて仕事ができないといった状態のときには給付の対象になりません。

そこで、「延長申請」の手続きをすることによって、実際に仕事ができる状況になるまで、基本手当をもらえる期間を延長することができます(基本手当は原則、退職した日の翌日から1年以内に受給となりますが、延長手続きを行うことで最長3年、本来の受給期間1年を含めると合計4年の期間となります)。

〈雇用保険の延長申請手続き〉



雇用保険の手続き先はハローワークです。退職時に、会社に「離職票」がほしいことを伝えましょう。退職者から離職票の交付を求められた場合、会社は必ず手続きをしなければならないことになっています。基本手当の支給開始日は、手続きを行ったタイミングで変わります。会社から離職票が届いたら、できるだけ早くハローワークに行き、手続きをしましょう。

● その他生活を支える制度—障害年金、生活保護

「障害年金」は、公的な年金制度に加入されていた人が一定程度の障害になった場合に、「障害認定」を行い、年金を支給する制度です。がんと診断された場合も障害年金が支給される場合があります。

またいろいろな手を尽くしても最低限度の生活が送れない場合、「生活保護」の受給申請という手段もあります。

いずれにしても、生活や治療の費用で困ったら、まずは、病院のソーシャルワーカー（「相談支援室」「相談支援センター」といった名称の部屋にいる場合が多いです）などに相談してみましょう。

● 生命保険・共済の加入内容確認を

がんになったときの心強い味方として、民間のがん保険や医療保険があります。

「加入しているから安心」と思っていたものの、請求してみたら支払いが思ったよりずっと少なかった、もらえなかった…といったことがないように、契約内容を今いちど確認しておきましょう。

リビング・ニーズ特約

加入している保険内容に、「リビング・ニーズ」という特約が付加されている場合があります。

「リビング・ニーズ」とは、余命 6 か月以内と判断された場合に、死亡保険金の一部または全部を生前に受取れる保険契約のこと。金銭的な負担を軽減し、十分に納得のいく治療を受け、家族とともにいい時間を過ごすには、この特約を利用することも選択肢の一つとなるのではないのでしょうか。

なお、リビング・ニーズは、余命宣告が前提となりますが、本人に知らされていない場合でも、被保険者本人に代わり保険を受け取れるように予め指定した指定代理請求人が請求することもできます。

2. 働く編

① 職場の上司・同僚との関係・・・・・・・・・・・・・・・・

「職場の同僚からはれものに触るような扱いをされる」(アンケート結果より)

病気のことを気にかけてくれるのはありがたいけども、過剰に気を遣われたり、その結果、仕事を必要以上に減らされたり、まったく違う仕事や部署に変更られたりして困ったという方もいらっしゃいます。

また、周囲に対する影響を心配してか、「病気のことは隠すように」と上司に言われたという方も。

おそらく共通しているのは、上司や同僚もあなたにどう対応すればいいのかわからないということなのではないでしょうか。



● できること、できないことを具体的に伝えましょう

体の状態、仕事の内容によって、仕事の配慮が必要な場合もあれば、仕事に全く支障がない場合もあります。しかし、それは多くの場合、あなたが伝えていかないとわかりません。

仕事に支障がなく、配慮の必要がない場合は、そのことを伝えていきましょう。自分がどう接してほしいのか、伝えていくことで今まで以上に職場の上司や同僚とコミュニケーションが図れるかもしれません。

一方、もし、何らかの配慮が必要なのであれば、現時点で「できること」「できないこと」を具体的に伝えていきましょう。仕事に復帰する際、あるいは仕事をするなかで、「何がOKで、何がダメなのか」きちんと伝えることで、お互い気持ちよく働くことができるはずです。

● 感謝の言葉を忘れずに

検査や治療で休暇を取ったり、早退や遅刻をすることもあるでしょう。その際、「今日はありがとうございました。」「本当に助かります。」といった感謝の気持ちを一言添えることで、皆気持ちよく応援してくれるのではないのでしょうか。



■ 先輩からのアドバイス

- ・ 自ら病名を公表し、通院などで仕事を休むことを理解してもらった!
- ・ 正直に病状を話して、「辛いことはコレで、出来るのはコレとっておく!」



② 働き続けていくために……………

**「休職のはずが退職にされてしまって、社会的に見放されて
つらかった」**(アンケート結果より)

何とか手術や治療を乗り越えて、やっと元の生活へ、と思っていたら、休職のはずが、退職に…。職場の対応によってはさらにダメージを負う結果になることも。

● 労働契約の確認を。専門家に相談するの一手

病気になったからといって、それだけで会社を辞めなければならないわけではありません。もしあなたが、病後も働きたい・働き続けたいと思うなら、まずは会社との労働契約がどのようになっているか確認しましょう。

労働契約は、就業規則や労働契約書などで確認できます。これらの書類には、労働時間、休日、休暇などの労働条件や働くうえでの権利や義務が書かれています。

こうした書類により、これから利用できる休暇や休職制度を自分で確認しておきましょう。

また、会社の上司や人事担当者とのコミュニケーションも、働き続けるためには必要なこと。これからの治療計画、職場復帰の見込み、副作用などを具体的に伝えながら、今後の働き方について可能な限り話し合ってください。

非常に残念なことですが、「がん」と告げただけで、退職に追い込まれたり、派遣労働の場合、契約を打ち切られたりすることも現実にあります。

この場合は、公的な労働相談窓口、市民団体の相談窓口等や社会保険労務士・弁護士等の専門家に相談してみるのも一つの方法です。

ともかく、
くれぐれも一人では
悩まないで！



お役立ちリンク集

■がん情報サービス

がんについての情報のほか、「心のケア」・「食生活とがん」・「働く世代の方へ」・「お金と生活の支援」など生活と療養に役立つ情報もあります。

<https://ganjoho.jp/public/support/index.html>



■一般社団法人日本サイコオンコロジー学会

「がん患者さんご家族のこころのサポートチーム」

<http://support.jpos-society.org/>



■一般社団法人日本臨床心理士会

<https://www.jsccp.jp/>



■公益財団法人がん研究振興財団

がん治療中の食事サポートブック2018

患者さんご家族のために 苦しいときの症状別 Q&A

https://www.fpcr.or.jp/pdf/p21/support_book_2018.pdf



● 医療費控除のお問合わせ

* 電話相談センター／

国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) で最寄りの税務署を確認して、税務署に電話をかけます。

税務署の電話はすべて自動音声で対応。

音声案内に従って番号を押してください。



● 高額療養費・傷病手当金などの公的医療保険についてのお問合わせ

* ご自身が加入されている公的医療保険（保険証に「保険者名称」と書いてある電話番号など）にお問合わせください。

●働くことに関する相談

*長期療養者就職支援事業（ハローワーク）

ハローワークに、就職支援ナビゲーターを配置し、がん経験者の就労支援をサポートする新しい取り組み。

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11600000-Shokugyouanteikyoku/0000200781.pdf>



*総合労働相談コーナー（都道府県労働局）

全国各地の所在地・連絡先などを確認してください。

<https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>



*法テラス（日本司法支援センター）

電話相談・メールによる情報提供、

全国の法テラスでの面談などを行っています。

法テラスコールセンター：0570-078374（通話料有料）

（IP電話からは03-6745-5600）

<https://www.houterasu.or.jp/>



*全国社会保険労務士連合会

電話相談・メールによる相談、各都道府県にある

総合労働相談所での相談も行っています。

<https://www.shakaihokenroumushi.jp/>



ご相談ください！

一般社団 CSR プロジェクト <http://workingsurvivors.org>

治療と仕事の両立での悩みに関して電話相談やピアカウンセリングを行っています。

「就労セカンドオピニオン～電話で相談・ほっとコール～」や、がん罹患経験のある社会保険労務士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタントなどがファシリテーターとなって「サバイバーシップ・ラウンジ」を行っています。

申込みはホームページ内専用フォームより受けつけています。

<http://workingsurvivors.org/secondopinion.html>



発 行：エーザイ株式会社

企画制作：キャンサー・ソリューションズ株式会社